

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 6"



  
О. А. Ленкина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Старшего Территориального  
Потребительского Общества



  
Н. Савьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**ЗАВТРАК И ОБЕД (ЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

Для организации питания детей с 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях  
**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.**

**( 2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"  
 Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г. Регистрационный № 60833. А. Ю. Попова

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ЗАВТРАК И ОБЕД (УГОТОВА КАТЕГОРИЯ)**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**  
 г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7  
 п. Нижнесортымский: столовая СОШ  
**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.**  
**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование Блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества,мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe							
<b>Завтрак</b>																								
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочн	Табль№4,№302	205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00								
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09							
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02							
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28							
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78							
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80							
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>15,02</b>	<b>18,41</b>	<b>90,04</b>	<b>568,80</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>57,57</b>	<b>1,61</b>	<b>123,70</b>	<b>364,80</b>	<b>400,15</b>	<b>59,15</b>	<b>855,85</b>	<b>505,45</b>	<b>5,72</b>							
<b>Обед</b>																								
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	129,17	1,00	30,80	0,03	110,30	195,00	0,83							
Суп картофельный с Бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75							
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54							
Виточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20							
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44							
Хлеб ржаной	порционно	35	2,68	0,35	17,85	85,58	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,75	1,37							
Кисель "Виточка" витаминизированный	ТК№38	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,30	0,34	20,10	3,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00							
Фосфорная кислота,пантотеновая кислота,биотин,																								
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03							
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>40,09</b>	<b>44,43</b>	<b>159,63</b>	<b>1063,18</b>	<b>0,54</b>	<b>0,76</b>	<b>45,00</b>	<b>8,76</b>	<b>349,92</b>	<b>148,30</b>	<b>550,85</b>	<b>184,47</b>	<b>996,80</b>	<b>1308,35</b>	<b>8,16</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>55,11</b>	<b>62,84</b>	<b>249,67</b>	<b>1631,98</b>	<b>0,80</b>	<b>1,09</b>	<b>102,57</b>	<b>10,37</b>	<b>473,62</b>	<b>513,10</b>	<b>951,00</b>	<b>243,62</b>	<b>1852,65</b>	<b>1813,80</b>	<b>13,88</b>							



**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный состав, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
Макаронные изделия отварные с поджаривкой (Огурец свежий порционно)	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54						
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,38	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14						
	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62						
	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22						
	порционно	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98						
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80						
	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Имунеле с витаминами Д3, В6 + лактобактерии																							
	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20,60</b>	<b>14,74</b>	<b>101,87</b>	<b>570,25</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>2,00</b>	<b>2,69</b>	<b>43,50</b>	<b>95,38</b>	<b>212,30</b>	<b>58,24</b>	<b>613,80</b>	<b>264,40</b>	<b>4,30</b>						
<b>Обед</b>	Огурец соленый порционно																						
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№124	100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90					
	Пюре картофельное	№520	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62					
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44					
	Хлеб пшеничный	порционно	100	6,26	6,21	4,85	168,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98					
	Хлеб ржаной	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33					
	Напиток яблочный	№701	200	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17					
	Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат	№ 707	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79					
	в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80					
	<b>Итого за обед</b>		<b>1100</b>	<b>18,24</b>	<b>17,99</b>	<b>113,69</b>	<b>771,35</b>	<b>0,25</b>	<b>0,36</b>	<b>32,90</b>	<b>4,04</b>	<b>148,00</b>	<b>243,54</b>	<b>383,90</b>	<b>125,05</b>	<b>835,20</b>	<b>1862,30</b>	<b>7,03</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1740</b>	<b>38,84</b>	<b>32,73</b>	<b>215,56</b>	<b>1341,60</b>	<b>0,38</b>	<b>0,60</b>	<b>34,90</b>	<b>6,73</b>	<b>191,50</b>	<b>338,92</b>	<b>596,20</b>	<b>183,29</b>	<b>1449,00</b>	<b>2126,70</b>	<b>11,33</b>						



**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe							
<b>завтрак</b> Вареники отварные с овощным (картофель, с маслом сливочным) Хлеб пшеничный Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной) Какао "Панда" (витаминизированный) Витамины В1, В6, РР, С Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат в индивидуальной упаковке	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66		
	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22						
	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78						
	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05							
№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>14,88</b>	<b>17,40</b>	<b>146,36</b>	<b>783,60</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,99</b>	<b>7,63</b>	<b>22,00</b>	<b>201,19</b>	<b>167,60</b>	<b>46,72</b>	<b>308,80</b>	<b>528,20</b>	<b>2,51</b>							
<b>Обед</b> Салат из свежих помидоров Суп лобительский Плов из птицы(бедро) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Фрукт (мандарин) свежий	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75							
	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50							
	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78							
	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28							
	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98							
	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30							
	порционно	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	53,20	0,28	0,00	49,00	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14							
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>30,03</b>	<b>46,42</b>	<b>126,46</b>	<b>1003,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>77,93</b>	<b>13,74</b>	<b>270,75</b>	<b>134,21</b>	<b>399,35</b>	<b>136,09</b>	<b>827,15</b>	<b>946,70</b>	<b>5,73</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>44,91</b>	<b>63,82</b>	<b>272,82</b>	<b>1786,68</b>	<b>0,81</b>	<b>0,50</b>	<b>93,92</b>	<b>21,37</b>	<b>292,75</b>	<b>335,40</b>	<b>566,95</b>	<b>182,81</b>	<b>1135,95</b>	<b>1474,90</b>	<b>8,24</b>							

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>завтрак</b>																				
Запеканка из творога (со ступённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59			
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив	табл.№4, №302	155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70			
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22			
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78			
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>25,45</b>	<b>19,41</b>	<b>103,57</b>	<b>662,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,40</b>	<b>15,56</b>	<b>1,95</b>	<b>76,02</b>	<b>322,78</b>	<b>445,70</b>	<b>71,36</b>	<b>736,80</b>	<b>736,60</b>	<b>8,39</b>			
<b>Обед</b>																				
Огурец солёный порционно	порционно	100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90			
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75			
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54			
Туши с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65			
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33			
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17			
Компот "Клубника" из замороженной клубник	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00	0,01	0,02	9,66	0,12	0,00	33,76	9,20	21,50	7,20	64,40	0,59			
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>35,60</b>	<b>27,30</b>	<b>113,30</b>	<b>846,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,47</b>	<b>23,99</b>	<b>5,45</b>	<b>105,75</b>	<b>172,89</b>	<b>539,60</b>	<b>173,20</b>	<b>821,30</b>	<b>1282,00</b>	<b>8,93</b>			
<b>Итого за день</b>																				
		<b>1535</b>	<b>61,05</b>	<b>46,71</b>	<b>216,87</b>	<b>1509,15</b>	<b>0,49</b>	<b>0,87</b>	<b>39,55</b>	<b>7,40</b>	<b>181,77</b>	<b>495,67</b>	<b>985,30</b>	<b>244,56</b>	<b>1558,10</b>	<b>2018,60</b>	<b>17,32</b>			

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			Эл, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
Завтрак Гречка расщипчатая с маслом сливочным с поджаренной (Огурец соленый порционно) Гуляш из курицы (филе) Сыр (порциями) Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром	габл№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81					
	порционно	15	0,12	0,02	0,26	1,80	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14					
	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60					
	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09					
	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28					
порционно	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98						
№685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>44,45</b>	<b>16,05</b>	<b>92,10</b>	<b>637,56</b>	<b>0,35</b>	<b>17,11</b>	<b>3,14</b>	<b>4,05</b>	<b>70,50</b>	<b>212,02</b>	<b>400,35</b>	<b>223,44</b>	<b>457,55</b>	<b>288,45</b>	<b>6,70</b>					
Обед Огурец свежий порционно Борщ с капустой и картофелем со сметаной Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сли Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из яблок	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90					
	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40					
	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55					
	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44					
	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17					
№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60						
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>29,22</b>	<b>27,11</b>	<b>115,23</b>	<b>771,13</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>1,39</b>	<b>70,00</b>	<b>122,77</b>	<b>178,80</b>	<b>86,79</b>	<b>600,10</b>	<b>642,00</b>	<b>6,06</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>73,67</b>	<b>43,16</b>	<b>207,33</b>	<b>1408,69</b>	<b>0,55</b>	<b>17,29</b>	<b>21,32</b>	<b>5,44</b>	<b>140,50</b>	<b>334,79</b>	<b>579,15</b>	<b>310,23</b>	<b>1057,65</b>	<b>930,45</b>	<b>12,76</b>					



### Неделя 2 День 3 (средн)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминны. мг										Минеральный вещества. мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
<b>завтрак</b>			№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00			
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным			№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78			
Плов из пшеницы(белро)			порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33			
Хлеб пшеничный			порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Хлеб ржаной			№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Чай с сахаром			порционно	40	3,01	7,60	57,73	184,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,60	5,20	0,00	0,00	0,04			
Кондитерское изделие (печенье)			порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии																						
<b>Итого за завтрак</b>				<b>695</b>	<b>28,30</b>	<b>43,39</b>	<b>153,34</b>	<b>922,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>43,35</b>	<b>10,13</b>	<b>204,00</b>	<b>99,41</b>	<b>363,40</b>	<b>64,59</b>	<b>656,60</b>	<b>658,15</b>	<b>3,93</b>			
<b>Обед</b>																						
Винегрет овощной (с маслом растительным)			№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной			№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62			
Пюре картофельное			№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44			
Котлеты рыбные любительские			№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17			
Хлеб пшеничный			порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
Хлеб ржаной			порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Компот из смеси сухофруктов			№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
Фрукт (яблоко) свежий			порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60	0,06	0,04	18,00	0,54	0,00	28,80	19,80	16,20	46,80	500,40	3,96			
<b>Итого за обед</b>				<b>1070</b>	<b>25,38</b>	<b>26,82</b>	<b>117,30</b>	<b>822,48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>45,69</b>	<b>4,38</b>	<b>163,53</b>	<b>209,02</b>	<b>294,15</b>	<b>261,60</b>	<b>875,25</b>	<b>2277,20</b>	<b>9,58</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>1765</b>	<b>53,58</b>	<b>70,21</b>	<b>270,64</b>	<b>1744,51</b>	<b>0,42</b>	<b>0,53</b>	<b>89,04</b>	<b>14,51</b>	<b>367,53</b>	<b>308,43</b>	<b>657,55</b>	<b>326,19</b>	<b>1531,85</b>	<b>2935,35</b>	<b>13,51</b>			



